№ 15. Warszawa 11 Kwietnia 1908 r. Rok 3.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2. kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5. Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:

Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce: Na 1 stronicy okładki 30 kop. Na innych stronicach 20 kop. Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony hygienie i estetyce ciała, pielęgnowaniu urody, racjonalnej kosmetyce i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

Dr. Z. Wachtel — Kraków.

Jak wychować zdrowe i piękne dzieci.

II.

Kilka słów o zapobieganiu skrzywieniom kręgosłupa u dzieci.

Jednem z najbardziej rozpowszechnionych zboczeń w budowie ciała jest skrzywienie kręgosłupa, cierpienie spotykane u dzieci znacznie częściej, niżby się to przypuszczało. Jest ono o tyle niebezpieczniejsze, że nie zapowiada się, jak choroby, pewnymi zwiastunami, nie sprawia bólów, które by zwracały uwagę, i przez to rozwija się bardzo niepostrzeżenie nawet dla oka dobrze obserwujących. Dopiero, gdy rozwój jego dojdzie do większych rozmiarów, kiedy prawie wkracza w ramy ułomności, wpada w oczy i skłania otoczenie cierpieniem dotkniętego do szukania odpowiedniej pomocy. A pomoc ta jest wtedy bardzo utrudnioną, często prawie niemożliwą.

Na szczęście, dziś musimy na zboczenie to pilną zwrócić uwagę, dokładnie poznaliśmy warunki, wśród jakich zwykło ono się rozwijać, a przekonanie dawniej nawet przez lekarzy dzielone i wypowiadane, że dziecko z niego „wyrośnie", upadło bezpowrotnie w swej rażącej sprzeczności z wynikami pozytywnego doświadczenia naukowego.

Ortopedya posiada sposoby zupełnego wyleczenia skrzywień kręgosłupa tylko wtedy, gdy tenże jeszcze w skrzywieniu swem nie jest ustalony, a więc u osobników młodych i w przypadkach początkowych. Leczenie mechaniczne, bądź za pomocą ćwiczeń wolnych, bądź też przy pomocy odpowiednich przyrządów, gimnastyka szwedzka, a głównie ćwiczenia na przyrządach zanderowskich znakomite oddają usługi, to też po miastach większych powstające zakłady t. zwane zanderowskie specyalnie leczeniem tego cierpienia się zajmują i bardzo skutecznie je zwalczają. Ale nie każdemu dostępnem jest owo leczenie, nie każdy może dzieci swe do zakładu posyłać i wydalać się z domu na czas dłuższy, a leczenie zboczeń kręgosłupa właśnie dłuższego wymaga czasu.

Cóż więc czynić mają ci, którym zakłady są niedostępne, bądź to z przyczyn materjalnych, bądź też z innych powodów? Tym możemy poradzić, choćby od czasu do czasu zgłaszać się do specyalistów, którzy w miarę możności przepiszą pewne ćwiczenia, dające się według wskazówek wykonywać w domu, pod kontrolą kogoś przez lekarza należycie pouczonego. Jest to naturalnie tylko leczenie połowicze, ale gdzie nie można inaczej postąpić, trzeba się tem zadowolnić; ma to zresztą jeszcze i jedną zaletę. Lekarz uchroni takie dziecko od gimnastyki podyktowanej przez niefachowców, która choć bardzo wygląda niewinnie, ogromną może przynieść szkodę.

Dla tego niechaj pozostanie to zasadą, że, gdy u dziecka wytworzy się skrzywienie, to należy zasięgać porady fachowej, a nie tracić najodpowiedniejszego na leczenie czasu na próby przez niepowołanych dokonywane. Jakże to często zgłaszają się do zakładu naszego dzieci, które już trudno radykalnie wyleczyć, bo czas najlepszy do leczenia strawiły na lekcyach gimnastyki całkiem nieodpowiedniej i szkodliwej, która nietylko nie pomogła, lecz pozwoliła się skrzywieniu ustalić. W przypadkach tych niestety wypada się tylko ograniczyć do ukrywania ułomności za pomocą gorsetów i powstrzymania dalszego rozwoju zniekształcenia.

Ale co czynić, by przed cierpieniem tem uchronić dziatwę naszą; czyż niema na to sposobu?

Jest na szczęście i wcale nie trudny, to też ma wszelkie warunki po temu, by się należycie rozpowszechnił, i oto powód, czemu kilka uwag w tym przedmiocie zamieszczam w „Kosmetyce".

Zapobieganie skrzywieniom kręgosłupa u dzieci możemy bardzo spokojnie pozostawić opiece domowej, gdyż nie jest ono zbyt skomplikowanem, i trzeba doń tylko trochę cierpliwości i uwagi.

Jednem z częstych cierpień pierwszych lat dziecięcych jest krzywica, popularnie angielską chorobą zwana, odznaczająca się między innemi miękkością i podatnością kości; otóż ta choroba daje największą skłonność do późniejszych skrzywień i zniekształceń

Dziś, kiedy dzieci są osią, około której obraca się całe życie rodzinne, dziś w wieku dziecka lekarz jest częstym gościem w każdej prawie rodzinie. Spostrzegłszy początki choroby, pouczy on otoczenie, jak dziecko ma być żywione, wskaże lekarstwa, o ile takowe uzna za potrzebne, a w pierwszym rzędzie zwróci uwagę otoczenia, że dzieci krzywicą dotkniętych nie należy zbyt wcześnie sadzać, gdyż podatny i miękki kręgosłup ma największą możność do krzywienia się w pozycyi siedzącej, a mięśnie kręgosłup podtrzymujące za słabe są, by go należycie utrzymać. Najodpowiedniejszą dla dziecka takiego jest pozycya leżąca; łóżeczko dziecięcia winno być płasko usłane, a więc jedna płaska poduszka i niepodatny materac włosieniowy, który nie zapada się i nie pozwala zagłębiać się leżącemu nań dziecięciu w nierównościach posłania. O ile dziecko takie się sadza, należy kręgosłup chronić przed skrzywieniem, przez należyte zwłaszcza podpieranie części lędźwiowej.

Bardzo częstą przyczyną skrzywień jest noszenie dzieci stale na jednej ręce. Dziecko, by zachować równowagę, przechyla się ku jednej stronie i przez to wygina się kręgosłup kabłąkowato i stale w jednym kierunku. To też pilnie przestrzegać należy, by nianki nosząc dziecko, zmieniały pozycyę, nosząc je naprzemian na obu rękach. Tu zwrócę uwagę na niestosowność używania nianiek młodocianych, nienależycie fizycznie rozwiniętych. Z temi spotykamy się najczęściej po wsiach. Pod ciężarem na ręku usadowionego dziecka, ugina się wątłe dziewczątko; by dziecię łatwiej utrzymać wspiera je na sobie, a całą górną część swego tułowia przegina silnie ku tyłowi i w bok gdyż w ten sposób utrzymuje się w równowadze. Pozostając w takiej pozycyi po kilka godzin dziennie nabywa samo skrzywienia kręgosłupa.

Minął wiek pierwszy, dziecko szczęśliwie przeszło przez grożące mu niebezpieczeństwo, czas by pomyśleć o nauce. Rodzice uszczęśliwieni posyłają dziecko do szkoły lub kształcą w domu; każdy wierszyk przez dziecko recytowany, napawa ich dumą i szczęściem, tak, że zupełnie zapomina się baczyć na to, jak dziecko przy nauce siedzi.

Tu w pierwszym rzędzie należy dziecko zaopatrzyć w odpowiednią ławkę, lub jeśli to niemożliwe, dostosować krzesło, na którem dziecko przy pisaniu i czytaniu siada — do stołu. W niedługim czasie pozwolę sobie podać projekt ławki, dziś zwrócę tylko na to uwagę, że oparcie winno być wygięciem dostosowane do zgięcia kręgosłupa, a ławka tak urządzona, by nogi dziecka miały oparcie, by płyta ławki wykluczała możność wspierania się dziś na niej jedną ręką—pozycyę przez dzieci ulubioną a nadzwyczajnie szkodliwą.

Dziewczęta należy pouczać, by siadając układały równomiernie fałdy sukni na siedzeniu, gdyż inaczej tworzą pod siedzeniem wałek, który podnosząc jedną lub drugą stronę bioder, powoduje skrzywienie kręgosłupa. U dzieci, które mimo upomnień, pochylają przy nauce głowę ku przodowi, należy zwrócić uwagę, czy nie wynika to z krótkiego wzroku, a w takim razie trzeba temu zapobiedz przez szkła, które lekarz wyznaczy. Tu mimowoli nasuwa się kwestya, co czynić

Hygiena w aforyzmach.

Najważniejszem zadaniem hygieny jest zapobiegać chorobom.

Hufeland.

* * *

Hygiena jest tak ważna, jak przedmioty realne i ważniejszą niż przedmioty humanistyczne, dla tego też powinno się jej nauczać we wszystkich szkołach.

Kussmaul.

* * *

Jakże ludzie nie mają zapadać na różnego rodzaju choroby, jeżeli poznanie martwych języków i dogmatów uważa się obecnie za pilniejsze, niż elementarne chociażby poznanie tego, jak można pozostać zdrowym?

Baer.

* * *

Ostatecznym celem medycyny jest ustrój zdrowym utrzymać, a nie leczyć go.

Jaksch.

* * *

Większość umiera nie z naturalnej konieczności, jak lampa, kiedy się nafta wypali, tylko z bankructwa, z roztrwonienia sił na głupstwa, tysiąc razy mniej warte od jednego dnia istnienia.

Wl. Reymont.

* * *

Pierwotnie medycyna była tylko nauką o chorobach, w przeszłem stuleciu stała się także biologią człowieka; największe zadanie jeszcze ją czeka, to jest udział w rozwiązywaniu problemów socyalnych przyszłości, i wtedy medycyna stanie się nauką o ludzkości.

Schwarz.

* * *

z dziećmi uczeszczającemi do szkół. Mimo znacznego już dziś postępu, urządzenia szkolne, specyalnie ławki, pozostawiają wiele do życzenia. Nam lekarzom łatwiej jest poradzić rodzicom wstrzymanie dzieci do uczęszczania do szkół, jak rodzicom do tego się zastosować. Czynimy to z całą stanowczością tam, gdzie spotykamy się już ze skrzywieniem. Tu niema innego wyjścia, aczkolwiek będzie to środek połowiczy dopóty, dopóki szkoły nie będą miały stałych lekarzy, których zadaniem będzie badać co pewien czas wzrok dzieci szkolnych, sposób ich trzymania się podczas nauki oraz skonstatowanie pierwszych początków zboczeń w młodocianych kręgosłupach. W ten sposób wykluczy się zaniedbanie, a przez stałą i ścisłą kontrolę ustrzeże się naszą dziatwę przed grożącem jej cierpieniem lub kalectwem.

Gotów mnie ktoś posądzić o zbytnią rozwlekłość w omawianym przedmiocie, ale jako lekarz, który codziennie w zakładzie swym i w praktyce styka się z opisanemi ułomnościami i spotyka tyle braków w naszem wychowaniu fizycznem pragnąłem drogą popularnej pogadanki, dalekiej od rozumowań teoretycznych, uprzystępnić ogółowi czytelników „Kosmetyki" główne zasady zapobiegawczego leczenia skrzywień kręgosłupa.

Uczyniłem to na czasie, bo w dobie bezwzględnego „umoralniania" naszych dzieci, zagłuszającego wszelkie nawoływania hygienistów do wyzwolenia ludzkości z przepaści fizycznego zwyrodnienia. Nie dość jest dać życie potomstwu, lecz stworzyć winniśmy mu podwaliny zdrowego rozwoju fizycznego.

Nie masz bardziej krzywdzącej lekkomyślności nad zaniedbanie fizycznego wychowania dziecka. Ułomność odcina jednostkę od świata, staje się dla niej otchłanią krzywd, a złośliwa ludzkość gardzi nią, rozdrapuje szyderstwem jątrzącą ranę, miast koić litością męki.

O tem pamiętajcie wszyscy, których pieczy powierzono losy ludzkości.

Postęp nauk lekarskich i przyrodniczych jest miarą postępu duchowego ludzkości.

Prof. Korczyński.

* * *

Niema dziś kultury powszechnej bez kultury hygieny.

Kuso.

* * *

Podstawą wszelkej hygieny i dyetetyki jest zachować miarę w używaniu i pracy.

Meschede.

* * *

Życie jest bezustanną walką ustroju z przyczynami chorób.

Poehl.

* * *

Młodzież, hołdująca wycieczkom na otwartem powietrzu i zamiłowana w sporcie, nie ma czasu na rozpustę.

Reuss.

* * *

Jak delikatna tkanina bogatej materji bywa nieraz wytrzymalszą od grubych włókien prostaczej odzieży, tak i organizm kobiety, aczkolwiek składa się z materji wraźliwszej, jest jednak wytrzymalszy i zdolniejszy do pracy niekiedy, niż organizm mężczyzny.

Mosso.

* * *

Człowiek chodzi mięśniami, biega płucami, galopuje sercem; wytrzymałość jego zależy od żołądka, a cel osiąga — mózgiem.

Tissié.

* * *

Dr. H. Zamenhof.

RACJONALNA KOSMETYKA CIAŁA.

(Dalszy ciąg).

II.

Racjonalna kosmetyka oczu.

W poprzedniej pogadance podałem wam kilka uwag, dotyczących hygieny oczu; dziś uzupełnię je pewnemi wskazówkami, jak należy postępować, aby uniknąć osłabienia wzroku.

Dobry wzrok jest nie tylko skarbem pod względem fizjologicznym, lecz również i z punktu widzenia estetycznego. Oko krótkowidza nie ma tego jasnego, pełnego wyrazu, co oko, widzące normalnie, pomijając już i to, że krótki wzrok wymaga używania szkieł, co bezwarunkowo nie harmonizuje z estetyką.

Jeżeli pragniecie zachować siłę wzroku jaknajdłużej, pamiętajcie przedewszystkiem o tem, że zmysł ten należy pielęgnować starannie, t. j. nie należy przeciążać oczu zbytnio pracą.

Pierwsza uwaga dotyczy *lektury*. Czytanie jest bezwarunkowo szkodliwe dla oczu; tego nie mogę przed wami ukryć; jeżeli przestrzegam was przed tem, to czynie jedynie dla tego, żebyście z tego pokarmu duchowego korzystały oględnie. Nie myślę bynajmniej zniechęcać was do czytania, pragnę tylko podać kilka wskazówek, o których zawsze należy pamiętać podczas lektury.

Otóż nie czytajcie nigdy przy świetle niezupełnie jasnem, ciągle wahającem się lub rażącem, a nadewszystko unikajcie półzmroku, panującego w buduarach waszych; nie przeczę, iż półzmrok taki jest bardzo poetyczny i nieoceniony podczas flirtu, dla narzeczonych lub osób zakochanych, ale do czytania zupełnie się nie nadaje.

Światło sztuczne jest bezwarunkowo więcej szkodliwe od naturalnego; elektryczność jest więcej szkodliwą od gazu, gaz zaś więcej — niż światło lampy naftowej, dla tego też najlepiej jest czytać przy świetle tej ostatniej.

Przy czytaniu należy zawsze siedzieć prosto i trzymać książkę w odległości 30 centymetrów od oczu; nie należy pochylać się nad książką, aby uniknąć uderzenia do głowy i twarzy — co potem fatalnie odbija się również i na cerze. Światło nie powinno nigdy padać wprost, lecz z boku i przytem zawsze z lewej strony, gdyż w ten sposób unikacie cienia, który pada z prawej strony—podczas czytania lub pisania. Dla osłonięcia oczu i głowy od gorąca lampy dobrze jest używać małej zasłony, która, osłaniając głowę i twarz, jednocześnie nie zmniejsza siły oświetlenia, padającego na książkę. Nie należy nigdy czytać w pozycyi leżącej, jak również podczas jazdy i podczas chodzenia.

Wielce nagannym jest również zwyczaj czytania w łóżku przy zasypianiu, gdyż położenie leżące zmusza do wysiłku kierowania oczu ku dołowi, przy jednoczesnem przypływie krwi do głowy, co powoduje często bóle i zawroty głowy. Podczas czytania należy często dawać odpoczynek oczom, kierując je na przedmioty odleglejsze. Nie należy czytać książek drukowanych drobnym lub niewyraźnym drukiem.

Wszystkie uwagi powyższe dotyczą również zachowania się podczas pisania, rysowania, szycia, haftowania etc.

Ponieważ światło rażące olśniewa wzrok i osłabia go, nie należy więc nigdy gołem okiem wpatry-

---

Człowiek w wieku dojrzałym, a fizycznie słabo rozwinięty, znajdzie w sporcie wyborny środek do kształcenia woli i odwagi oraz niewyczerpane źródło rozkoszy i wrażeń.

Jules Lemaitre.

* * *

Zdrowie — to piękność w objawach życiowych.

Toussié.

* * *

Piękność i niechlujstwo — nie mogą obok siebie istnieć: pierwsza ginie zazwyczaj tam, gdzie panuje to drugie.

Poinsard.



wać sie w słońce, w światło lampy, ściany białe lub śnieg w dni słoneczne, ani nawet w okna po przebudzeniu się. Żołnierze Napoleona podczas kampanji rosyjskiej często zapadali na zaburzenia wzrokowe, właśnie wskutek nieprzyzwyczajenia do olśniewającej bieli pokrytych śniegiem pól. W lecie najlepiej można zabezpieczyć wzrok od zbyt jaskrawego światła i promieni słonecznych kapeluszem z szerokiem rondem nad czołem; niestety, despotyczna moda nakazuje co innego.

Kolor niebieski i zielony oddziaływają łagodząco na oczy; nie trzeba nigdy otaczać się zbyt żywymi kolorami, jak naprz. czerwonym, który niekiedy oślepia. To należy mieć na uwadze przy dobieraniu tapet, materji, dywanów etc.

Zbyt wielkie kontrasty w kolorach również męczą oczy, to też bardzo ciemne obicia ścian i mebli nie są dobre dla oczu, ze względu na rażący kontrast, zachodzący między urządzeniem pokoju a jasnem dziennem światłem, z którem się trzeba zetknąć na zewnątrz, po za obrębem mieszkania.

Do innych szkodliwych dla wzroku momentów zaliczyć należy: zbyt gwałtowne przejścia z gorąca do zimnej temperatury i z ciemności do światła, wilgoć, złe trawienie, noszenie nieodpowiednich woalek i wreszcie stosowanie kosmetyków, zawierających ołów.

O tych ostatnich pomówię obszernie na innem miejscu, tu powiem słów kilka w sprawie woalek.

Przedewszystkiem zaznaczyć muszę, iż bynajmniej nie jestem przeciwnikiem noszenia woalek, które zaliczam nawet do szeregu bardzo skutecznych środków kosmetycznych *zapobiegawczych* przeciw opaleniźnie i piegom; ale woalki tylko wówczas oddają prawdziwą usługę, o ile posłuszne są całkowicie hygienie, nie zaś modzie.

A więc: nie używajcie nigdy, panie, woalek w desenie, ustawicznie majaczących przed oczyma i przyprawiających was o bóle i zawroty głowy, skutkiem zmęczenia nerwu wzrokowego; nie noście nigdy woalek kropkowanych i białych. Najwłaściwszemi są: woalki koloru czekoladowego, gładkie, bez żadnych dodatków.

Jedną z bardzo częstych przyczyn nadwerężania wzroku jest nieracyonalne używanie szkieł. Uwaga ta dotyczy głównie pań, które dla względów wyłącznie kokieteryjnych używają *pince-nez*, t. zw. *face à main*— dotyczy to również i „lwów salonowych" z monoklem w oku.

Nadużywanie lornetek wyrządza również szkodę oczom. Wogóle, szkieł należy używać tylko wówczas, kiedy tego istotna zachodzi potrzeba — we wszystkich innych przypadkach są one bezwarunkowo przeciwwskazane.

Ostrzegam was, panie, również przed t. zw. „przymrużaniem oczu". Jestto przyzwyczajenie zarówno niehygieniczne jak i nieestetyczne, gdyż przez ciągłe przymrużanie wzrok się wytęża i przez to jeszcze bardziej osłabia, prócz tego bardzo szpeci, nadając całej twarzy wyraz arogancji; a co najgorsza — z przymrużania tworzą się zmarszczki; widzimy nieraz kobiety zupełnie młode, mające pod oczyma mnóstwo zmarszczek—których często wygładzić nie można najsubtelniejszym nawet masażem kosmetycznym.

Wreszcie rozpowszechniony ostatniemi czasy wśród pań sport kołowy (na rowerze) i samochodowy nie pozostaje bez pewnego wpływu na sprawność wzroku.

Mianowicie, przy zbytniem nachylaniu się i zwieszaniu głowy oczy mogą uledz przekrwieniu a nawet zapaleniu łącznicy (zwłaszcza przy współudziale wiatru i kurzu), i może nastąpić niekiedy przekrwienie siatkówki, lecz najczęstszym objawem bywa pogorszenie wzroku i zez u krótkowidzów.

Jeden z wybitnych okulistów francuzkich, który poświęcił tej sprawie pracę specjalną, streszcza swe spostrzeżenia w sposób następujący: „*krótkowidze* doznają na rowerze znaczniejszej niż zwykle trudności widzenia, bo oprócz przekrwienia mózgu ogromnie im przeszkadza niejasność obrazów, tworzących się na obwodzie siatkówki; *dalekowidze* przestają widzieć przedmioty blizkie podczas szybkiej jazdy; *astygmatycy* *) zaś na rowerze doznają olśnień, zawrotów głowy, szumu w uszach etc."

Wszystkie przytoczone wyżej przestrogi mają na względzie hygienę i estetykę wzroku. Hygiena wzroku powinna być wpajaną od najmłodszych lat, gdyż oczy są nie tylko zwierciadłem duszy, lecz i ciała; one są źródłem myśli i wyobraźni; one pierwsze odbierają wrażenia, i od nich też zależną jest sfera uczuć.

Poprzedziwszy temi niezbędnemi uwagami hygienicznemi swą pogadankę, przejdę teraz do wskazań leczniczych i kosmetycznych.

---

*) t. j. osoby, które i w zwykłych warunkach widzą nieprawidłowo, wskutek niejednakowej krzywizny oka w rozmaitych kierunkach.

(D. c. n.)

O dobroczynnym wpływie powietrza i słońca, działających na skórę obnażoną.

(Dalszy ciąg).

II.

O fizyologicznem działaniu słońca i powietrza na obnażone ciało.

Jeszcze nie upłynęło lat 20 od czasu, gdy powstał w Niemczech pierwszy zakład dla kąpieli powietrzno-słonecznych, a lat 10, gdy słynny hygienista i założyciel jednego z najsłynniejszych w Europie tego rodzaju zakładów pod Dreznem, Lahman, puścił w świat swą książkę o znaczeniu kąpieli powietrzno-słonecznych jako środka leczniczego i wzmacniającego ciało, a dziś trudnoby już było choćby wymienić tylko całą w tym kierunku powstałą literaturę, co świadczy, jak rychło środek ten zdobyć sobie umiał dusze tak lekarzy, jak i laików. Że zabieg ten hygieniczny, tak doniosły a prosty i tak skutecznie zdrowie ludzkości podtrzymać mogący, tak jednak późno do znaczenia przychodzić poczyna, winę tego ponoszą dwa lub trzy ostatnie wieki.

Już bowiem w początkach w. XVII byli ludzie— we Włoszech i we Francyi, — którzy nań wskazywali i doniosłe jego znaczenie tłumaczyli; lecz głos ich pozostał głosem wołającym na puszczy.

Należy jednak spodziewać się, że błogosławiona działalność współczesnych proroków powietrzno-słonecznej metody leczenia nie tylko *szerokie*, ale *trwałe* zdobędzie sobie w przyszłości znaczenie.

Chcąc mówić o fizycznem działaniu słońca i powietrza na ciało ludzkie, zacząć muszę od organu, który na działanie to przedewszystkiem i w pierwszym rzędzie jest wystawiony, a więc od *skóry*. Skóra ma powierzoną sobie podwójną w życiu organizmu funkcyę: uwalniania organizmu ze zbytku ciepła za pomocą *pocenia się, promieniowania tegoż ciepła i zagęszczania wody w organizmie*, a następnie *wydalanie* szkodliwych lub zbędnych *substancyi lotnych*, powstałych w organiźmie przy procesie przemiany materyi. W trzecim rzędzie stoi nie małe zresztą również skóry zadanie: wystawianie przepływającej przez nią krwi na działanie słonecznych promieni. Ponieważ zaś tak skomplikowana maszyna, jaką jest ludzki organizm, funkcyonuje tylko wówczas sprawnie, gdy wszystkie jej tryby, a więc i każdy organ z osobna dokładnie i sprawnie zadanie swe wypełnia, przeto jasnem jest, jak *niezmiernie ważną* jest dla życia i zdrowia organizmu rzeczą, by działanie organu tak ważnego jak skóra nie było nigdy zahamowanem. Tymczasem zaś właśnie skóra cierpi najczęściej i najwięcej, jako najbardziej narażona na zachcianki mody, przeróżnych teoryj, zależna od zmian techniki i przemysłu.

Jej pierwsze zadanie, uwalnianie organizmu ze zbytku ciepła, bywa tak często zwichnięte, a nawet uniemożliwione przez owe przeróżne warstwy sukien, nakładanych na ciało. Przeciętnie przyzwoicie ubrany człowiek wydala zapomocą promieniowania przez skórę tylko $^1/_3$ część tego ciepła, które wydala człowiek nagi, które więc normalnie funkcyonujący organizm wydalać powinien. Jak bliskim jest zawsze organizm taki większemu zachwianiu jego stanu normalnego, dowodzi fakt, że jakiekolwiek dalsze przypadkowe zmniejszenie tej przeciętnej ilości wydalanego ciepła, tej wymienionej $^1/_3$ części, czyto skutkiem znalezienia się w większym ścisku, czy dłuższego marszu, zwłaszcza żołnierzy w kolumnach, czy znaczniejszego upału, sprowadza łatwo omdlenia, a nawet udary słoneczne.

Także i następna funkcya skóry i wypacanie produktów dla organizmu szkodliwych, wydechanie gazów (skóra *oddecha*; a oddechanie jej ma niemniejsze dla organizmu znaczenie, jak oddechanie płucne!) bywa skutkiem niestosownego, niehygienicznego odziewania się upośledzoną.

Już przed 300 laty pisał Sanctorius, lekarz włoski: „Odzież jest przeszkodą dla oddechania skóry i osłabia życiową siłę organizmu“.

Pot—wydzielina milionów rozsianych po całej skórze gruczołów potnych,—jest cztery do pięćkroć bardziej trujący niż mocz. Uniemożliwienie oddechania skóry przez pociągnięcie jej na całem ciele pokostem, sprowadza śmierć zwierzęcia skutkiem samozatrucia tymi właśnie produktami, których organizm normalny pozbywa się ciągle przez skórę.

Wprawdzie organizm rozporządza jeszcze kilku innymi organami wydzielniczymi, jak płuca, nerki, przewód pokarmowy z wątrobą, lecz narządy te zwiększoną swą pracę w razie wykluczenia funkcyi skóry przypłacają często ciężkiem schorzeniem własnem. Nawet twarz ludzka, ta część skóry, która jedna nieosłonięta wystawioną jest zawsze na działanie powietrza, nawet ona cierpi i pokrywa się wyrzutami i wy-

sypkami skutkiem tego, że pracować musi za całą skórę, tak troskliwie przez człowieka ciężkiem odzieniem okrywaną.

Istnieje ogólne i niewzruszalne prawo, że każdy organ jest odżywiany krwią, w stosunku prostym do wykonywanej przezeń pracy. A więc naprz. gdy nerki pracują silniej, ilość krwi dopływającej do nich się zwiększa. Widzimy to obserwując mięśnie rąk u pracującego silnie rękami robotnika: muskulatura rąk pęcznieje, i nabiegają silnie krwią naczynia krwionośne ramion. Organ zaś, którego stale nie używamy, czy to skutkiem jego bezwładu, naprz. porażonej ręki lub nogi, czy skutkiem pewnych życia warunków, ulega zanikowi: blednie, wątleje i zanika wreszcie zupełnie widocznie.

Zupełnie podobnie zachowuje się skóra. Skutkiem upośledzenia jej funkcyi, skutkiem jej nieużywania, blednie, staje się bezkrwistą, a ilość krwi jej należna zostaje przez organizm zużyta gdzieindziej; staje się albo zbyt suchą, to znów nazbyt tłustą, co w pierwszym wypadku powoduje łuszczenie się naskórka i świąd, w drugim zatykanie się ujścia gruczołów łojowych i tworzenie się skutkiem tego ropni w ich obrębie. Skóra taka wiotczeje, układa się łatwo w fałdy i zmarszczki, traci swą zdrową i piękną elastyczność, różowo-białą barwę, a pokrywa się łuskami, plamami i krostami.

Nie używa jej zaś ten, kto ją nadmiernie i stale osłania, kto ją starannie przed działaniem słońca i powietrza kryje i w ten sposób uniemożliwia jej prawidłowe oddechanie, psuje wyznaczoną jej przez naturę rolę.

Badania, które od czasu spostrzeżeń Lahmana, coraz częściej i coraz gruntowniej dziś przedsiębrane bywają, wykazały, w odniesieniu do działania powietrza i słońca na obnażone ciało, co następuje: chłodna kąpiel powietrzna sprawia w chwili obnażania ciała zwężenie wszystkich naczyń krwionośnych skóry i skutkiem tego zblędnięcie skóry. Badanie samej krwi w tym okresie wykazuje obfite nagromadzenie się w skórze białych ciałek krwi. W stadyum reakcyi, która występuje stosownie do temperatury powietrza, indywidualnych właściwości i pracy mięśni — wcześniej lub później, rozszerzają się naczynia skórne, a szybko przepływająca przez skórę krew wzbogaca się znacznie w ciałka czerwone krwi. I to silniejsze ukrwienie skóry utrzymuje się znacznie dłużej, niż po kąpieli w zimnej wodzie, już u początkujących 1—2 godzin; przy nawyknieniu zaś do kąpieli powietrznych i używaniu stałem sukien lekkich i powietrze przepuszczających utrzymuje się ono stale. Powodem jednak tego wzmożonego przypływu krwi do skóry jest nie tylko reakcya ze strony nerwów naczyniowych, ale i silniejsza, energiczniejsza praca serca i podniesienie się ciśnienia krwi w tętnicach. Wewnętrzne organy funkcyonują skutkiem tego żwawiej, przemiana materyi w organiźmie odbywa się energiczniej, wzrasta apetyt, a wydalanie drogą kiszek i nerek odbywa się regularnie i obficie.

U kobiet specyalnie reguluje się period. Także i oddechanie staje się głębszem, tak, że choć rytm jego bywa wolniejszy, to niemal podwójna ilość tlenu bywa zaabsorbowaną, a ilość bezwodnika kwasu węglowego wydaloną. Nie małą rolę leczniczą odgrywają przy tem także i promienie słoneczne, życiodajne słońca światło. Krew absorbuje je, a przemiana materyi pobudzoną zostaje tem silniej, wzmaga się ilość hemoglobiny we krwi i substancyi antytoksycznych, bakteryobójczych, które ochraniają organizm przed działaniem wnikających weń zewsząd mikroorganizmów. Udowodniono już dziś nawet, że słońce leczniczo działa na rany, na krwotoki i zapalenia podskórne.

Jeżeli jeszcze wspomnimy o cudownem działaniu światła słonecznego, powietrza i przyrody na duszę ludzką, to nie przesadzimy, wyrażając nadzieję, że przyszłe pokolenia w słońcu i świeżem powietrzu pławić się będą, zrywając z obmierzłą pruderyą przeszłości, i właśnie w tem zdrowie i nowe siły zdobędą.

(D. c. n.)

Dr. K.

Odpowiedzi Redakcji.

Pani A. Mydło Larsona (wyrób francuzki) jestto mydło przetłuszczone, przyrządzone podług wskazówek dermatologa francuzkiego, Dra Larsona. Nie zawiera ono substancji drażniących, jest koloru białego i wywiera na cerę wpływ dodatni. Nadaje się ono do użytku codziennego, zarówno u osób dorosłych, jak i u dzieci. Mydło to jest do nabycia we wszystkich perfumerjach i składach aptecznych.

Litwince. 1) Przyrządzi dobrze i tanio każdy aptekarz podług przepisów, podanych w poprzednich numerach „Kosmetyki". 2) O cenie tego przyrządu poinformuje perfumerja p. P. 3) Preparat bezwartościowy — nie radzimy używać. 4) 100 cz. gliceryny i 30 części wody kolońskiej. 5) Raz na 2—3 tygodnie. 6) Lanol—mocny. 7) Kąpiele słoneczno-powietrzne.

P. Laurze M. 1) Ten, kto poradził Sz. Pani mycie twarzy szarem mydłem (!?!, pozwolił sobie na bardzo niesmaczny i głupi żart. Szare mydło stosuje się w chorobach skóry, ale nigdy na twarzy! Mydła dziegciowego do mycia twarzy również używać nie można. 2) Mydło alkaliczne № II i woda gorąca. 3) 2 razy dziennie. 3) Woda borna (łyżeczka na szklankę wody). 5) Może zaopiniować tylko lekarz domowy. 6) W jednym z najbliższych numerów.

P. R. B. Uniwersalnego środka niema. 1) W danym przypadku wskazaną byłaby elektryzacja. 2) Od 6—10 tygodni. 3) Niema obawy.

Od Redakcji.

Niżej wymienione firmy zaofiarowały dla prenumeratorów „Kosmetyki“ rabat:

1) **Reim i S-ka, Kraków,** *przybory toaletowe, galanterja i kosmetyki.*

2) **Zdzisław Zdanowicz, Kraków,** *przybory toaletowe i podróżne, konfekcja męzka, mydła i perfumy z pierwszorzędnych francuzkich i angielskich fabryk.*

3) **Beyer i S-ka, Kraków, Sukiennice,** *skład bielizny męzkiej, damskiej i bluzek. Wyprawy ślubne.*

4) *Magazyn konfekcji i bielizny dziecinnej (dla panien do lat 16, dla chłopców do lat 12).* **Franciszka Martina, Kraków,** *Rynek główny № 12.*

5) **Henryk Frist, Kraków,** *Salon malarzy polskich. Obrazy olejne i akwarele. Ramy. Papier i przybory szkolne. Bilety wizytowe. Główny skład i własne nakłady pocztówek ilustrowanych.*

6) Skład apteczny Arnolda Reifera, Kraków, Grodzka 38 (10%).

7) Laboratorjum hygieniczno-kosmetyczne „Reforma“ we Lwowie (10%).

8) **Zakopane,** *Pensjonat Dora.*

9) *Tow. Akc. przetworów chem. i aptecznych* **Henryk Welt, Warszawa, Przejazd 5.**

10) **W. Paszkowski,** *Warszawa, Marszałkowska № 109, róg Chmielnej. Perfumy, nowości hygieniczno-kosmetyczne, galanterja tualetowa w zakresie mody i elegancji. (10%).*

11) *Laboratorjum Kosmetyczne W. Klimeckiego, Warszawa, Niecała 5, (10%).*

Następujące zakłady lecznicze udzielają znacznych zniżek prenum. „Kosmetyki“.

1) *Zakład leczniczy dla chorób kobiecych Drów: M. Cerchy i T. Piotrowskiego, Kraków, Podwale 12*

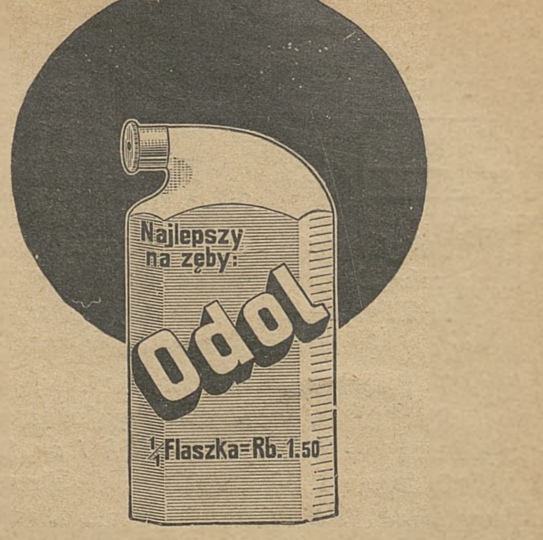
2) *Instytut mech. chirurgiczny i ortopedyczny Drów: A. Merza, M. Staszewskiego, Zygmunta Wachtla, Kraków, Zyblikiewicza 9.*

3) *Zakład wodoleczniczy i sanatorjum* **Dr. Chramca** *w Zakopanem (10%).*

NADESŁANE.

144

PERFUMERJA NAJWYŻSZYCH GATUNKÓW
A. SIOU & Co
POLECA:
WODĘ KOLOŃSKĄ KWIATOWĄ
z PIĘKNYM ZAPACHEM
Hjacynt podwójny
SPRZEDAŻ WSZĘDZIE
MAGAZYN WŁASNY WARSZAWA, MARSZAŁKOWSKA 116
TELEFON 1406



PIEGI

i **plamy** usuwa bezpowrotnie krem angielski Dra Orgley. Sprzedaż wszędzie. Skład główny w Laboratorjum **W. Klimeckiego i Co, Warszawa, Niecała 5, tel. 33.74.**

Dla prenumeratorów „Kosmetyki" na wszystkich wyrobach 10%.

ALBAROSA

usuwa **piegi, plamy** i **pryszcze** na twarzy, nadaje cerze świeży i ładny wygląd. Środek znany i wypróbowany. Żądać wszędzie. Główny skład: **Apteka A. Ryla, Krakowskie Przedmieście 59.**
Cena fl. Rb. 1.00 z przesyłką 1.50.

„St.-Petersburskie Laboratorjum Chemiczne"

(założone w roku 1860)

Izmajłowski prosp. № 27.
Medal Złoty Paryż 1900 r.

WODA KOLOŃSKA podwójna.
WODA KOLOŃSKA potrójna.
WODA KOLOŃSKA № 4 (Ekstrakt)

w gatunku nie ustępuje wyrobom zagranicznym.

DO NABYCIA WSZĘDZIE.



Ze względu na często powtarzające się podrabiania, Towarzystwo „**St.-Petersburskie Laboratorjum Chemiczne**" uprasza o zwrócenie szczególnej uwagi na nazwę firmy, składającą się **tylko z trzech** wyrazów: *„St.-Petersburskie Laboratorjum Chemiczne"*, oraz markę Towarzystwa z wizerunkiem pomnika **Cesarza Piotra Wielkiego**, znajdującego się w Petersburgu na placu Senatskim.

Przy **Opaleniźnie udelikatniają skórę, wybielają**

Krem, Alkohol, Mydło Ogórkowe



wyrobu Apteki

M. Malinowskiego

w Warszawie, **Nowy Świat 35.**

Kascha

Wieczna Młodość



Ges. geschützt.

Znakomita i nieszkodliwa farba do włosów „**Kascha**" jest królową wszystkich farb do włosów, nadaje włosom siwym natychmiast po użyciu pierwotną ich barwę. **Progressywna** zaś „**Kascha**" przeznaczona dla dam, nie jest wcale farbą, lecz tylko płynem, który po kilkakrotnem użyciu przywraca siwym włosom stopniowo naturalną barwę pierwotną. Poleca się również **D-ra Gräfe proszek niszczący włosy („Enthaarungspulver")**, doskonały i nieszkodliwy środek do usuwania włosów z brodawek, wąsów i brody. Ceny: większe pud. „**Kascha**" rb. 2.70, małe rb. 1.50, „**Progressywna Kascha**" rb. 2.50 i **proszek niszczący włosy** rb. 1.80 i 80 kop. Żądać we wszystkich większych składach aptecznych, perfumerjach i składach fryzjerskich w Warszawie i na prowincyi. Skład główny w Warszawie w Akcyjnem Towarzystwie Przetworów Chemicznych i Aptecznych **Henryk Welt**, ul. Przejazd 5. Reprezentant na Rosyę **H. Neumann** Łódź, ul. Piotrkowska 89.

Najlepsza ze znanych farba do włosów w 4-ch kolorach „Nigrizin"

trwała, nieszkodliwa, bez żadnych odcieni po wymyciu. Cena rb. 1 próbny fl. 30 kop. Główna sprzedaż w **Warszawie** u **Baruszyńskiego**, Krucza 29, **Słońskiego**, Bracka 5, w **Kielcach** u Bzowskiego, ul. Duża.

Bardzo ważne ostrzeżenie.

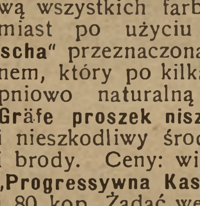
Tam gdzie sprawa dotyczy piękności i zdrowia, należy być bardzo ostrożnym. Nie należy nigdy stosować kosmetyków, których całą zaletą jest tylko szumna nazwa, a które zawierają jedynie tłuszcze lub substancje o składzie wątpliwym. Trzeba używać jedynie wyrobów, których wartość została dobitnie stwierdzoną. Do tych należy

Krem Simona

z Paryża

znany od r. **1860**. Liczne doświadczenia wykazały, iż jestto **najlepszy** preparat do pielęgnowania cery, której nadaje **świeży młodzieńczy wygląd, białość i niezwykłą soczystość**,

Dentysta
LEON MARIENSTEIN
Karmelicka 5.



Tysiące podziękowań.

Dr. Obermeyera z rysunkiem *siostra miłosierdzia na każdym kawałku*

MYDŁO „HERBA".

Doskonały środek, polecany gorąco przez lekarzy, przeciw wszelkiego rodzaju **wysypkom, piegom, pryszczom, wągrom, swędzeniu, łuszczeniu się skóry** i innym nieczystościom twarzy.

Po krótkiem użyciu widoczne są najlepsze rezultaty.

Dostać można we wszystkich Aptekach i Składach Aptecznych.

Redaktor i Wydawca **Dr. H. Zamenhof.** Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon 36-46.